

日を追うごとに日差しが強くなり、夏らしくなってきました。七月を旧暦の月名で表すと「文月（ふみつき）」です。

由来には諸説ございますが、現在において定評とされており、七夏の行事にちなんでのことです。

短冊に歌や文字を書いて、書道の上達を祈った行事にちなみ「文披月（ふみひらぎ）」と呼ばれたものが転じて文月となったと伝えられております。

その他にも、船の帆が見えるようになる季節であるという事から「穂見月（ほみづき）」が由来という説もあります。

近年ではパソコンが普及され、文字を書くことがぐっと減りましたが、たまにはゆっくり、手紙や書を嗜み、日本古来の文化を感じる事も良いかもしれません。

スイカを食べて健康な夏に



夏の果物と言えば「スイカ」を連想される方が多いですが、スイカには、熱中症予防をはじめ、皆様の健康と美容を強力にバックアップする働きがあるそうです。

熱中症を防止するには水分を十分に摂ることが第一に重要ですが、スイカは水分が九十%以上含まれており、非常に水分が豊富とも言えます。更に、糖分やカリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルも含まれており、市販のスポーツドリンクと同様の効果が期待できます。

一五七八年に書かれた中国の医学書『本草綱目』によれば、スイカは薬膳としても幅広い年代の方に食されてきたとあり、その薬効は折り紙付きとも言えます。

更に、近年の研究により、「女子力を上げる効果」も期待できることが判明してきました。

スイカには、血流状態を改善してくれる「シトルリン」というアミノ酸が含まれています。また、新陳代謝を促し、肌を健康を保つビタミンAや、美肌を損なう活性酸素を除去する力の強いリコピンなども豊富とされており、

加えてビタミンCには、シミの元になるメラニン色素の形成を抑え、肌の弾力を保つコラーゲンの形成に参与しているため、美肌やシワの予防といった効果も望むことが出来ます。

スイカを召し上がって涼しさを味わうとともに、身体を若々しく活性化し、健康に夏を乗り切りましょう！（QOL向上センター希望のつぼみ真駒内 西村 哲哉）

編集担当 / 尾近・佐藤・橋本
編集室 / 株式会社 青山 本社

旭川市神楽岡9条6丁目2番15号
TEL (0166)661-3192
FAX (0166)661-3130



季節の装飾・アジサイ

希望のつぼみ北見では、夏の装飾としてアジサイを作りました。

小さな折り紙を一枚一枚折り進め、約二百五十個の花を折り、花の土台には広告を丸めたものを使い、そこに折った花を一つ一つ張り付けて仕上げていきました。

実は、アジサイの花に見える部分は「ガク」で、中央の丸い粒々こそが「花」とされており、今回はよりリアルなもの求めて、少し手の込んだ折り方で、ご利用者様と職員とが協力して花を折り、台紙に花や葉っぱを張り付け、奇麗な虹を描いて完成です。



これからますます花の綺麗な季節になりますので、天気の良い日には外気浴にお出掛けし、自然の景色や空気を体感していきたいと思っております。（希望のつぼみ北見 西島 睦美）

美瑛へGO!

QOL向上センター希望のつぼみ南館では、先月サブライズで美瑛へドライブに出かけました。

美瑛と言えば、パッチワークの丘という、丘にある畑が、きれいに四角形に区切られた風景が有名です。この時期になってくると、畑の作物も伸びてきて、畑ごとの彩もついてきて、とても綺麗な風景となります。

お出かけした日は陽が射し、とても綺麗な風景を見る事が出来、ご利用者様にとても喜んで頂くことができました。

美瑛に行かれた経験も無いというご利用者様もいらっしやう、とても感動して頂いたので、良い思い出を共有できた事をととても嬉しく感じました。

今後、ご利用者の皆様と、多くの体験を共有して参りたいと思っております。（QOL向上センター希望のつぼみ南館 上原 康陽）



野菜の苗植え

希望のつぼみ二十四軒では、六月上旬に野菜の種を植えました。

残念ながら二十四軒には畑がございませんが、代わりにプランターを用いてミニトマト等の野菜を育てております。

今年にはトマト、茄子、ししとうの三種の野菜を育てる予定です。皆様は「昔は畑作業をたくさんしたのよ」と手つき良く土をいじり、「こうした方が良い」「いや、これはこうじゃない」等職員への指導にも熱が入り、全ての苗を植えられました。

「茄子は花が咲けば大丈夫！」「トマトは水を少なめにしたほうが良いよ！」等、ご利用者様の皆様のお話を参考にしながら、希望のつぼみ二十四軒のご利用者様と職員一同にて美味しく育つよう、お世話をしております。

皆様の毎日の日課として、ご利用時に水やり等のお手入れを行って頂き、収穫した野菜は昼食時に皆様とお召し上がりになります。収穫する時を楽しみにしております。

（希望のつぼみ二十四軒 末廣 恵）

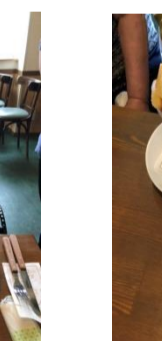


初めてのアラビゴコーヒー

QOL館では、六月から七月にかけての水曜日に、『アラビゴコーヒー』におやつを召し上がりに出かけております。QOL館では初めての場所を訪れました。他館のご利用者様や職員からも好評のお声が聞かれていたため、今回の外出レクが実現致しました。



今回のメインはおやつということですが、予め頂きましたメニューから、パフェにパンケーキ、ホットケーキなどご利用者様の希望に沿うおやつを注文致しました。



メニューの豊富さに、「メニューがたくさんあるね」「どれにするか迷うね」と楽しそうに悩まれていた事が印象に残りました。



今回の外出レクではおやつを召し上がりましたが、ランチメニューも豊富であったため、今後はアラビゴコーヒーさんに、昼食を召し上がりに行きたいと思っております。

（QOL向上センター希望のつぼみ 佐々木 淳也）

ロケットバキューン

希望のつぼみ旭川東では、新たな取り組みとして、「ロケットバキューン」というレクリエーションを考案致しました。

準備と致しまして、ビニール紐に、トイレットペーパーの芯をデコレーションしたものを通し、一方を壁や椅子などに括り付け、反対側をスタッフが持ち、ビニール紐をピンと張った状態にします。

ロケットに見立てたその芯を、立位又は、座位にて、手で滑らせるように飛ばして、飛距離を競うゲームです。

体幹、上腕、手首へのアプローチとして、遊びを通すことで楽しみながら、鍛えて頂ける画期的なレクリエーションとなります。

「あと一センチ足りないわ。」など、笑顔や楽しそうなお声が飛び交う良いレクリエーションとなりました。

これからも、楽しみながらリハビリにも効果的な新たなレクリエーションを考案し、リハビリ介護を考えていきたいと思えます。

(希望のつぼみ旭川東 吉田 昌史)



東藻琴芝桜公園

皆様こんにちは。夏空の眩しい季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

希望のつぼみ美幌では先月、毎年恒例の東藻琴芝桜公園に芝桜の見学へ出かけました。広大な敷地に芝桜が咲き誇り、その素晴らしい景色と漂うお花の香りで、訪れる方々を魅了する芝桜の名所です。

現地では、「うわぁキレイだね」「来てよかった」「とても気持ちがいいね」と、外出レクを楽しまれる声が多々ありました。

露店にていもちやかぼちゃ団子などのおやつを購入し、つぼみに戻って皆様と美味しく召し上がりました。

季節を感じられる外出レクとはこんなにご利用者様の皆様に感動を与えられ、喜んで頂ける大切な行事であるという事を、スタッフ一同が実感させて頂き、嬉しく感じました。

本格的な夏を迎える時期になりました。しっかりと水分を摂取し、夏バテや体調不良にならない様、十分気を付け、北海道の短い夏を楽しみましょう。(希望のつぼみ美幌 中村 梨沙)



『我が家の手羽先唐揚げ』のたれ



材料
・みりん、醤油、にんにく(それぞれお好みの量)
・保存用の瓶
・保存用の瓶

作り方
①にんにくの皮を剥く
②みりんと醤油は五対一の割合で保存用瓶に①と②を入れて冷蔵庫内で保存
我が家のたれは一年ものですが、長くても三年間は冷蔵庫にて保存が可能です。後は、手羽先や手羽中を下味無しで片栗粉でまぶし、油で揚げます。
ポイントとしては、手間ではございますが、一度目は低温で三分程度休ませてから揚げ、二度目は高温でカリッと揚げる、といった二度揚げを行うことです。
揚げたてに作ったたれをかけて粗引き黒胡椒・塩・白ゴマを振りまきます。

これからの季節、暑くなつて「揚げ物なんて...」と思われる方も多いかもかもしれませんが、一度味わって頂ければ暑くても作りたくなる一品になるかも知れません。
作りたてのたれはなかなかいい味がまだ出ませんが、三日程で美味しく召し上がれるようになります。
是非、作ってみてください！
(希望のつぼみ末広 横山 真紀)

今月のイチオシ!

今回、イチオシに選ばれたのは、げんきNAVI希望のつぼみ末広にて生活相談員として勤務しております【鈴木いつみ】さんです。

鈴木さんは、平成三十一年四月に入職したばかりですが、生活相談員としての仕事を覚えると同時に、げんきNAVI希望のつぼみ末広の開設の際には御利用者様が快適にご利用できるようにと様々なアイデアを発信しました。また、家庭では三歳と〇歳の二児の母でもあり、仕事と家庭を両立する頼もしい母親でもあります。

ご利用者様との会話では、「自然と話したくなる」親しみやすさと、可愛らしい笑顔で癒されるとの声も聞かれます。

生活相談員として、お悩みやお話を引き出すのは勿論のこと、「鈴木さんが居るから利用したい」とご利用者様が集まってきてくれるような、皆様に信頼され、元気を与えられる生活相談員になってほしいという期待を込めて、今回、鈴木さんがイチオシに選ばれました。



〇〇を十個上げてみまじょう

希望のつぼみ野幌では、普段は運動を行う事が多いため、三十〜六十分程度の時間で、頭を使うレクを多く行っております。

今回は曜日対抗で行っております「〇〇を十個 あげてみまじょう」をご紹介致します。
お題は曜日ごとに異なり、「果物」「乗り物」「動物」「野菜」など、十個考えることは比較的簡単なのですが、「皆様と出来るだけ違う答えを考えてください。」となりまして、苦戦される方が多くなります。

大体三十個〜四十個(種類)の答えが出てくる事が多く、その答えを皮切りに様々な話題で盛り上がりたっております。



視力が低下されている方や、比較的に声を出しにくい人などでも気軽にご参加できるレクです。
曜日ごとで競い、結果を伝えることで競争心も芽生え、面白いと思えますので是非お試しください。
(希望のつぼみ野幌 山口 哉)

ご利用者様紹介

今回ご紹介させていただきご利用者様は、住宅型有料老人ホーム豊岡の【角田 ヨシ子】様です。

昨年の八月にご入居され、まもなく一年が経とうとしております。お部屋のカレンダーに二重丸をつけて楽しみにされる程、神楽岡のデイサービスをご愛顧頂いております。入居者様の中では年齢もお若く、お姉さま方から可愛がられる妹的存在で食事やコーヒータイムの時などはまるで女子会のように会話を楽しまれております。



「これからも元気で過ごせるように、デイサービスは欠かさず行きます!!」とインタビューに答えて頂きました。角田様の笑顔をいつまでも見られるように、私たち職員も最高のサービスに努めて参ります。

(住宅型有料老人ホーム希望のつぼみ豊岡 池上 宗言)

お知らせ

旭川市神楽岡と札幌市真駒内以外のデイサービス部門は **七月十五日(月)：海の日** でお休みとなります。振り替え御希望の御利用者様はスタッフ迄お知らせ下さい。